



## ਬੇਸਨ ਦੇ ਲੱਡੂ

8 ਲੱਡੂ

ਸਮਾਂ: 35 ਮਿੰਟ

ਸਮੱਗਰੀ

110 ਗ੍ਰਾਮ ਛੇਲੇ ਦਾ ਆਟਾ (ਚਨੇ ਦਾ ਆਟਾ/ਬੇਸਨ) (ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ)

75 g ਬੁਰਾ/ਬੁਰਾ ਸੁਗਰ

① ਬੁਰਾ/ਬੁਰਾ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੰਡ ਵਿਚਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਸਕੇ (= ਕ੍ਰਿਸਟਾਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਸੁਗਰ)। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਘਿਓ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

55 g ਘਿਓ (ਸਪੱਸ਼ਟ ਮੱਖਣ)

½ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ

ਤਿਆਰੀ

1. ਇੱਕ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਗਰਮੀ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।
2. ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਘਿਓ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਸਨ ਪਾਓ।

ਜੇ ① ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਭੁੰਨਿਆ ਬੇਸਨ (ਜਾਂ ਕਾਜੂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

3. 20-25 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਾਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇੱਕ ਝੁੰਡ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, 7-8 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਹ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਰ ਢਿੱਲੀ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਓ!

❗ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿਲਾਓ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ।

❗ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਿਰੀਦਾਰ ਸੁਰੰਧ ਨੂੰ ਸੁੰਘੋਗੇ।
- ਇਕਸਾਰਤਾ ਇੱਕ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਰੰਗ ਇੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ-ਵਰਗੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੇਸਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਘਿਓ ਤੈਰੇਗਾ।
- ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ ਜਾਂ ਇੰਡਕਸ਼ਨ), ਪੈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਬੇਸਨ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਹਟਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਿਕਸਿੰਗ ਬਾਊਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੰਡ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

❗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸਨ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਘੁਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੱਡੂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

5. ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਪਾਓ।

☀️ ਵਿਕਲਪਿਕ: ਤੁਸੀਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਗਿਰੀਦਾਰ ਜਾਂ ਸੌਗੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਆਟੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

7. ਆਟੇ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਚੁੰਡੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਓ।

8. ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।

9. ਹਰ ਲੱਡੂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

## ☀️ ਟਿਪ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ 'ਕਰੰਚ' ਲਈ ਸੂਜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (1 ਲੱਡੂ)

ਊਰਜਾ (kcal)	148
P (g)	3.2
F (g)	7.7
C (g)	15.9
C-ਸਰਵਿੰਗ	ਲਗਭਗ 1.3